

D'un élève entraîné à un élève
S'entraînant ...
ou comment faire évoluer nos
pratiques pédagogiques et
didactiques.

FRANCOISE RIVIER
REMI HERITIER
PROFESSEURS D'EPS
LYCEE ETIENNE MIMARD
SAINT ETIENNE

PROPOSITION D'UNE TRAME DE CYCLE DE NIVEAU 3

ARTICULEE AUTOUR DE :

- LA DÉVOLUTION DU SAVOIR
- LA MISE EN PROJET
- LA LECTURE DE LA MOTRICITE DE L'ELEVE

LA COMPÉTENCE ATTENDUE (NIVEAU 3)

- MOBILISER DES SEGMENTS CORPORELS EN REFERENCE A UNE CHARGE PERSONNALISEE POUR IDENTIFIER DES EFFETS ATTENDUS DANS LE RESPECT DE SON INTEGRITE PHYSIQUE

POUR MOBILISER DES SEGMENTS CORPORELS...

- ◉ *Connaître* les MUSCLES, les EXOS les sollicitant
- ◉ *Réaliser* des postures et des trajets moteurs justes, une respiration efficace
- ◉ *Repérer* et *éviter* les compensations et dégradations possibles
- ◉ *Connaître* et *utiliser* le matériel



EN REFERENCE A UNE CHARGE PERSONNALISEE...

- ◉ *Tâtonner* pour *trouver* ses charges de travail optimales au regard de l'objectif poursuivi

◉ → **AUTO REFERENCEMENT**

... pour intervenir

SUR SOI

PAR SOI

POUR SOI

MAIS AVEC L'AIDE D'AUTRUI!!

POUR IDENTIFIER DES EFFETS ATTENDUS

- Expérimenter sur soi-même les principes d'entraînement:
 - ➔ progressivité de l'apparition de la fatigue musculaire (= **RESSENTI**)
 - ➔ En conservant le volume de travail prévu (= **REGULATION**)
 - ➔ En respectant les temps de récupération (« ni trop ni pas assez »)
 - ➔...**SRIR**

DANS LE RESPECT DE SON INTEGRITE PHYSIQUE

❖ C'est le **FIL ROUGE** DU CYCLE NIVEAU 3!!

✓ ECHAUFFEMENT (habitudes, spécificités, diversité

✓ MATERIEL (sécurité active / passive)

✓ TRAJETS MOTEURS ET POSTURES

✓ AIDE ET PARADES

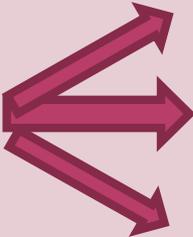
✓ ETIREMENTS



LA CP5: UNE PEDAGOGIE DIFFERENCIEE DE FAIT...

- → un enseignement individualisé:
- sur les choix (méthode d'entraînement, exos, charge..)
- Un guidage sur la détermination et l'évolution du projet
- Sur les conseils d'entraînement et les questionnement des élèves
- Cahier de suivi d'entraînement:
 - Apprendre à identifier et exprimer un ressenti
 - Document de mise en projet
 - ... c'est donc une relation privilégiée avec chaque élève

EXEMPLE DE CYCLE NIVEAU3

LECON 1 à 3: objectifs contenus	PROJET	DEVOLUTION DES CONNAISSANCES
<ul style="list-style-type: none">-sécurité, habitudes: échauffement, connaissance de la salle-Découverte des GM et exos: trajets et postures-Application des principes d'entraînement-Essai et régulation de la charge	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Régulation autonome de la charge (et assistée par le binôme) 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> échauffement animé par...<input type="checkbox"/> « je te coache, tu me coaches »<input type="checkbox"/> Conseils d'entraînement:<ul style="list-style-type: none">-Trajets moteurs, postures...-Fixation segmentaire-Compensation/dégradation-Respiration, étirements-« surprendre le M » (lutter contre l'adaptation)-Conseils diététiques simples

CONTENUS DES LEÇONS...

Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3
BICEPS → curl barre	AVANTS BRAS → extension des poignets (pronation)	DORSAUX → tirage horizontal
ABDOS → gainage	FESSIERS → fentes avant	ABDOS obliques → « lézard »
TRICEPS → poulie haute/dips	DELTOÏDES → développé vertical	QUADRICEPS → leg extension
MOLLETS → presse	ABDOS gds droits → crunch	DELTOÏDES → élévations latérales
DORSAUX → tirage nuque/tirage barre en T	QUADRICEPS → 1/2squat	BICEPS → curls concentrés
PECTORAUX → DC	PECTORAUX → écartés inclinés	LOMBAIRES → extension du buste

VIVRE DIFFERENTES METHODES D'ENTRAINEMENT...L4/L5/L6

Leçon 4	Leçon 5	Leçon 6
<ul style="list-style-type: none">•CIRCUIT TRAINING•<i>Ce qu'il faut faire:</i> ENCHAINER « x » exercices <u>sans temps de récup'</u> (1 série de 20 répétitions)•<i>Conseil d'entrainement:</i> renforcement généralisé en endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none">•AGONISTE/ANTAGONISTE•<i>Ce qu'il faut faire:</i> Solliciter alternativement l'A/A en les enchainant (1 série de 20 R x 4)•<i>Conseil d'entrainement:</i> Efficacité accrue (meilleure récup'), gain de tps, renforcement harmonieux	<ul style="list-style-type: none">•BISET•<i>Ce qu'il faut faire:</i> Enchaîner, sans récup', 2 exos différents pour le MEME MUSCLE (1X20+1X20)4•<i>Conseil d'entrainement:</i> •Ciblage du travail (sollicitation intense des portions M + congestion du M)

CONSTRUCTION DU PROJET

D'ENTRAINEMENT PERSONNEL...L7/L8/L9

Leçon 7	Leçon 8	Leçon 9
<p>✓ DETERMINATION DU MOBILE PERSO</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Choix des GM➤ Choix des exos➤ Choix de la méthode d'entraînement➤ 1^{er} bilan de séance... régulations envisagées? <p>✓ ... ET NAISSANCE D'UN 1^{ER} PROJET</p>	<p>✓ AFFINEMENT DU PROJET PERSO</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Vers + de précision: quoi? Pourquoi?➤ Comment ont évolué les charges ? (pour les projets le + abouti) → si projet stable: SA « je constate mes progrès » ATTENTION aux dégradations/compensations!	<p>✓ « STABILISATION » DU PROJET PERSO</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Cohérence entre les différents choix et justifications➤ Jouer sur les paramètres « SRIR »➤ PREPARER L'EVALUATION (fiche d'entraînement)

EVALUER LE PRODUIRE...

- ◉ → préparer les supports « prof » (des données...), et organiser (matériel, groupe, projets)
+ un cadre fonctionnel (code perso)
 - ◉ → « aiguïser » son œil
 - ❖ Lire la motricité: justesse des postures, trajets, fixation segmentaire
 - ❖ Juger de l'adaptation de la charge (impression de facilité/difficulté)
 - développer et utiliser des routines
(« combien? » « compte? »...)
- ... c'est aussi passer soi même par la pratique.
- ... et le protocole?!!...

LE PROTOCOLE: QUELQUES PISTES...

- En classe entière: tous en même temps!!! 
- En 1/2 classe, sur 2 leçons (projet raccourci et pb de l'équité)
- En 1/2 classe sur 1h/1h (gestion des élèves?)
- En classe entière avec observation du binôme (soit sur 2 leçons mais... soit sur 1 leçon: 2X1h)
- Pour NIV 4: une fausse co évaluation?
- Pour niv 4: vraie co évaluation sur le « concevoir » et « l'analyser »

ET POUR LA SUITE?...

- ❑ Quelles connaissances l'enseignant doit il maîtriser? → physio, entraînement, les exos de muscul, l'élève « en action »... autres?
- ❑ Quelles connaissances doit on transmettre et (à quel moment) à l'élève? Y a-t-il un minimum?
- ❑ Le matériel: quels choix?
- ❑ Comment organiser ses espaces, ses groupes,...?
- ❑ L'évaluation: des pistes pour de plus en plus d'efficacité
- ❑ Et quoi d'autres?!

MERCI DE VOTRE ATTENTION!!

Françoise RIVIER / R. HERITIER